

社協だより

かしわ

2016年 秋号 NO.68



せせらぎ公園 夕涼みコンサート

発行者：生坂村社会福祉協議会 TEL 69-3000 FAX 69-3091
E-mail : info@ikusaka-shakyo.or.jp

印刷：有限会社花岡印刷



社協だより「かしわ」は、共同募金の配分金で発行されています。

講師を招いて勉強会

6月20日

ルーテル大学の市川一宏先生による講演が開催され、会場となった高齢者生活福祉センターには大勢の方々が集まりました。

『住民主体の助け合い活動』と題したお話のなかで、住民が地域の支援をし、地域の住み易さを高め孤立を防ぐこと、人を尊び一人ひとりの人生を守る希望ある街づくりをする共生型社会作りに挑戦していく事が必要



(講演する市川先生)



(認知症を演ずる一幕)

ではないかとの事でした。

地域や身の回りの事例を交えての講演は、参加者に分かり易く生坂を重ね合わせて考えてみる格好の材料となりました。

また、認知症の役を自身で演じ、社協職員が地域住民役を演じるなどの趣向や、ユーモラスな解説も随所にあり、引き込まれる講演会となりました。

多くの地域を訪れて様々な経験をされている先生だからこそお話にも説得力があり、今後の社協の事業にも大いに役立つ事だと思えました。

男性元氣塾を企画

「生坂おとこ塾」の名称で男性限定の元氣塾がスタートし、8月に発起式を行いました。

初回は顔合わせをしてどのよう内容ですすめていくか、やりたい事、知りたい事、極めたい事などを調整して参加者の意見を取り入れて本気で集まれるようにすすめていきたいと考えています。



(参加者の面々)



(降幡さんを囲んで)

10月には「認知症」をテーマに、安曇野市社協の認知症通所施設の管理者の降幡さんを招いて座談会を開催しました。

家族（自分）が認知症になったらどう考えますか？ また、家族の負担はどうでしょうか。本当に当事者になってみなければ分からない事だらけではないでしょうか。大きなテーマでしたが、参加者が本音を話したり、普段係っている降幡さんに事例を挙げて話を伺ったり、大変勉強になりました。

大輪の華咲いた!

元氣塾では、文化祭に展示する作品を、利用者全員で作りました。

最初は、折り紙で個々に花の部分を作っていきます。バラ、ユリ、キキョウなど色々な花を作りました。最後にワイヤーの茎にくくり付けて一輪の花を完成させました。この出来上がった1本の花を何本も合わせると大きな花束が完成しました。



(一輪の花を仕上げる利用者)



(まとめられた作品)

元氣塾では、ものづくりの得意な方が苦手な方に声をかけて、作り方を教えたりして応援しています。こんな助け合いの精神が地域での助け合いの形に反映していくのかも知れません。

咲きそろった花たちを、大きな籠で包み込みました。色合いも形も小さな花たちが集まり大きな希望を表現するオブジェになりました。展示後は、作品を作った皆さんの手に一つずつ戻って行きます。

健康教室開催

9月29日

日本赤十字社長野県支部より講師を招いて、「ここにこ赤十字健康教室」を開催しました。

今回は、上生坂、下生坂、草尾地区の65歳以上の方と日赤奉仕団の皆さんが対象で、約30名の方が参加されました。

「気軽に楽しく過ごして頂く事」が趣旨ですが、



(救急法の一部)



(ストレッチで気分転換)

救急法(AED)や家庭介護など役立つ内容もありました。

紙芝居や赤十字クイズで過ぎた後は、ストレッチで体をほぐし、足の運動で血行を良くするなど盛り沢山のメニューで楽しみました。

今回の昼食は、職員が愛情いっぱいのカレーを作りました。もちろんご飯は炊き出し訓練のハイゼックスを使用して焚いたご飯を使いました。回を重ね、炊き出しは上手に出来る様になりました。

せせらぎ公園 夕涼みコンサート

9月8日

今回の出演者は、女性2人組み「パ・ドウ」の方々と、電子ピアノの演奏で色々な曲を披露していただきました。

秋の歌のメドレーで始まり、真田丸のテーマ、エンターテインナーなどテレビからも耳にする軽快な音楽や、涙そうそうなど定番の一曲。



(出演者の二人)



(幸せなら手を上げよ！)

変わったところでは、モーツァルトやポールモーリアといった洋楽の演奏も有りました。

参加された皆さんとのコミュニケーションを伴奏に合わせて歌い、「幸せなら手をたたこう」を趣向を凝らせて演奏しました。

高齢者センターに集まった約50名の方は、ユーモアを交えた進行にも満足されていました。

デイサービスで ライアーの演奏

9月6日

「竖琴」の別名をライアーというそうです。さしずめハープの小型版と言ったところででしょうか。

演奏すると、あまり耳にしたことのない音が響き、神秘的な世界に引き込まれていく感覚でした。

また、この楽器をお腹や背中など体の一部に置き演奏すると、音の振動が全身に伝わり精神的にも良いのだとか。早速何人かが体験させて頂きました。



(演奏する丸山さん)



(お菓子をどうぞ!!)

ハロウィンで訪問

11月1日

生坂小学校の皆さんが仮装して、デイサービスの訪問に利用されました。突然の訪問に利用されていた皆さんは大喜びで、握手をしたり話をしたりして交流をしました。

ハロウィンの行事もアメリカ並みの定着ぶりで少し驚きましたが、皆さんの笑顔が見られたことが何よりでした。子どもたちは、お菓子をもらって嬉しそうにしていました。

はるかぜの交流会

小学生が訪問

10月26日

デイサービス「はるかぜ」に、小学校4年生10人が訪問して交流会を行いました。

ピアノカ、シロフオンの合奏や音楽会で歌った曲を合奏して利用者に披露すると、利用者も一緒に口ずさんでいました。

利用者からみれば、ひ孫ほどの子ども達に終始顔がほころんでいました。



(合奏に聞き入る利用者)



(タペストリーを飾る小学生)

その後は黒い画用紙に折り紙を折り、はさみを入れて出来る対象形の切絵や、ハロウィンを象徴したかぼちゃ、ほうきにまたがった魔女など、色々な飾りを貼った大きなタペストリーが完成しました。

タイトルは「ハッピーハロウィン」利用者と小学生と一緒に挑戦した共同作品は、はるかぜの壁に掲げられています。

ボランティアさん

地域の皆さんとも交流

11月10日

はるかぜの周辺整備に協力いただいているボランティアの皆さんや、地域住民の方を招いて「一緒に歌を唄う会」と題して交流会を行いました。

薄氷が張るような冷え込みが厳しい日でしたが、カラオケから流れる曲に参加者一同大きな声で歌を唄って楽しんでいました。



(カラオケに興じる皆さん)



(おやつの手作りアップルパイ)

約一時間の交流の後は、のどが渇きお腹もすいて、手作りのアップルパイが、一層美味しく感じられました。

地域密着型の「はるかぜ」です。ですので、もっと大勢の方に係っていただき、地域の中で根付いていくことが大切です。気楽に遊びに来ていただき、職員や利用者との交流を深める事が出来れば、地域密着型施設の本来の目的が達成されると思います。今後も皆様のご協力をお願いします。

協働の輪!

毎週水曜日にボランティアさんによる配食サービスが行われています。月に一度献立会議を行い、美味しいメニューを提供しようと考えています。

調理ボランティアの皆さんの手で出来上がった弁当は、配達ボランティアの皆さんに引き継がれ、利用されている皆さんに、手渡しで配達をしています。



(ボランティアの弁当づくり)



(出来上がった弁当)

その時に、「元気にしていますか」「調子はどうですか」などの安否確認を一緒にお願ひしていますので、万が一、不調を訴えている方や、倒れていた方がいた時などの緊急時の情報提供にも大いに役立ちます。

配食サービスは、月曜日から土曜日までの昼食を提供しますが、ボランティアさんが係っている弁当は水曜日です。65歳以上の方や、条件に合った方が対象です。

ふれあい花壇作業

11月8日

中学校1、2年生と小学校3年生が、せせらぎ公園の花壇にパンジーの花苗300株を植えました。

花苗を植え込む床は、一週間前の中学校全校奉仕活動の時間に作業をして、肥料を施しておきました。慣れない作業で手順も分からないので、職員やボランティアさんの指導を受けて公園の花壇は、色とりどりに飾られました。



(花苗を植える中学生)



(体の傾きを調べる)

介護予防教室

11月の元氣塾は、下里先生による運動教室を開催しました。

自分の姿勢がどうなっているのか、テープを張ったエリア内での簡単な足踏み運動で確認しました。肩が左右に傾いている人、猫背で歩く人など、自分の状態が簡単に分かり驚きました。合わせて、足の裏の熱感状態から血行の状況を把握できる測定器具の体験もし、外反母趾や扁平足などを簡単に判定できました。

厨房からこんにちは！

デイサービスの昼食とおやつ、配食の弁当（水曜日を除く月々土曜日の昼）を提供しています。美味しい物を皆さんに食べて頂きたい、毎日一生懸命調理しています。

今回は厨房から簡単美味しいレシピを提案します。ぜひ作って見てください。デイサービスでは、日替わりでメニューを考えて、毎日来ても違う昼食を食べられる様にしています。




レシピだよ



✿ ふうふう大根 ✿
《7~10人分》

1. 大根は等分に切り、
面積1枚、隠し包丁を入れ下ら、粉は汁で
20分程 中火で下中ごしする。

2. ①を洗ってから、下し汁 800cc、塩ひとつまみ、
うすしろうの中小じごをいれ鍋で柔らかくなるまで
中火でゴトゴト煮たら完成です。
(下し昆布を入れるのも忘れずに！)



〜鍋に何が?〜

- ・ごぼう
- ・じゃがいも(皮はむく)
- ・中華サラダ
- ・たまご汁

大根を煮ている間に作ろう！

味噌だれ

みそ 80g	・全ての調味料を鍋に入れ煮つめます。 [分量は甘めなのでお好みで「量」「甘じ」を調節して下さい(-_-)]
みりん 80cc	
酒 20cc	
しょうゆ 小じご	
さとう 小じご	

長寿会で初挑戦！

10月31日

長寿会東筑摩郡北部ブロックでは、今回、生坂村民グラウンドで「グラウンドゴルフ大会」を開き、このスポーツの推進も兼ねてルール説明やプレーに汗をかきました。

スポーツ大会と言えば、マレットゴルフが定番でしたが、新しい物を取り入れて交互に出来れば参加者の意識も変わってくると思います。



(プレー風景)

慎重に狙うぞ



ゴールは遠いなあ！

平型のスティックでマレットボールの半分くらいの硬いゴム製のボールをゴールめがけて入れるゲームです。最長で50メートルの距離があり、ホールも意外と小さな40センチ程の円形で、穴に落とすのでは無く、平らな地面に止めるので微妙な力加減も必要になるようです。このスポーツは8ホールの合計打数で競います。ちなみに合計すると、マレットゴルフの18ホールより長い距離になるようです。

掲示板(報告、お知らせ)

平成28年度 赤い羽根共同募金生坂村委員会より

10月にお願いしました戸別募金の途中集計を報告します。

11月10日現在 594件 596,700円となりました。この募金は歳末たすけあい募金の一環となっており、運動は12月31日まで続きます。

目標は700,000円となっています。引き続きご協力を！

*皆様のご協力に感謝いたします。

この募金は長野県共同募金会に集約され
様々な活動に配分されます。

今年ご協力いただきました募金は、来年度の配分金として計画されます。社協では、地域の福祉団体にも配分をしています。配分を希望される団体は、連絡をお願いします。

寄付	6月	匿名	50,000円
	7月	日本禁煙友愛会生坂支部様	50,000円
	8月	匿名	30,000円
	10月	民生児童委員会	
		赤とんぼフェスティバル売上金	15,423円
		生坂村民ゴルフ大会チャリティー	24,000円
	11月	匿名	70,000円

*ご協力いただきましたご好意は福祉事業に有効に利用させていただきます。

紙面にて紹介できませんでしたが、こんな事がありました。

7月 元気塾で保健師講話 9月 防災総合訓練 日赤、村、社協との連携
10月 いくさか敬老の日 (協賛) 元気塾 野外散策 デイサービス 野外見学
赤とんぼフェスティバル 民協と協賛 7月~10月 せせらぎ公園整備 毎月1回

*日本赤十字社、赤い羽根共同募金会では災害時の募金活動を行っております。
ご協力をお願いします。

「まいさぼ」をご活用ください。

～ 一人で悩まず、お気軽にご相談ください ～

昨年4月生活困窮者自立支援法がスタート。
当社協も「まいさぼ塩尻・東筑」出張所として
相談窓口を開設しています。「まいさぼ塩尻・
東筑」と連携し、生活や就労などでお困りの方
の総合的な支援を行います。 69-3000

編集後記

急に冬将軍の到来となりました。
しばらく前までは暑い暑い
と連発していたのですが。紅葉
の時期もどんどん遅くなって
くみたいです。これも異常気象
の一部でしょうか？